

# ZUKUNFTS-CAFÉ

## ENTDECKE DIE MEDIENBOX NRW 25.09.2024

Vorgestellt von Frederik Steen für den LSB NRW

# Frederik Steen

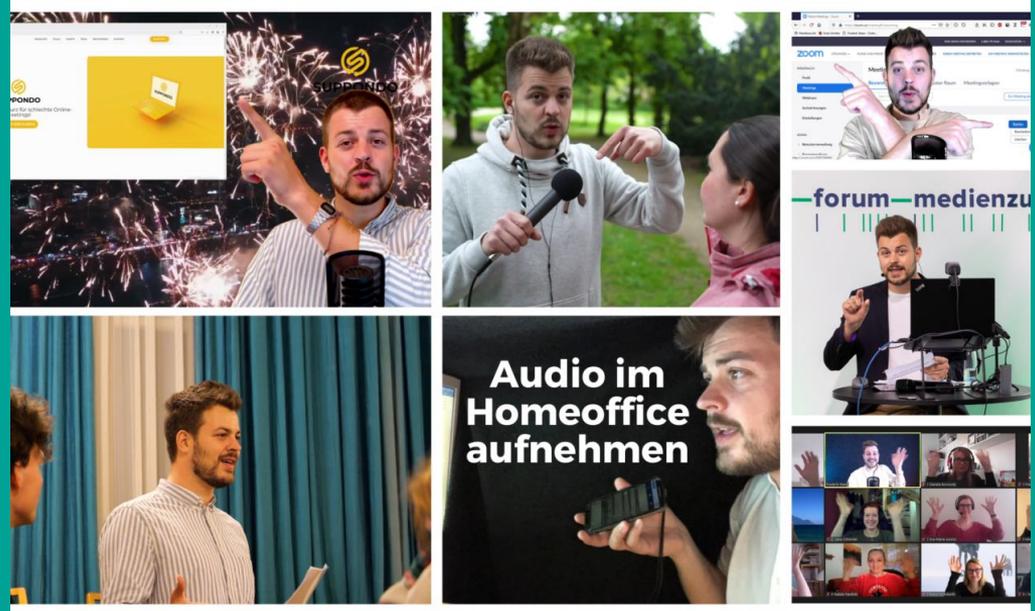
**Moderator & Medientrainer**

**Ehem.:**  
**WDR, 1LIVE, RPRI., bonnFM**

**Kontakt:**  
**frederik@steen.in**

**[www.steen.in/medientraining](http://www.steen.in/medientraining)**

**Host der Medienbox NRW**





# WARUM IST DAS COOL?



1. SELBSTLERNMODULE
2. ONLINE-SEMINARE
3. VOR-ORT KURSE

[HTTPS://MEDIENBOX-NRW.DE](https://medienbox-nrw.de)



# KLEINE KOSTPROBE: SPRECHTRAINING

**MEDIEN  
BOX**  
LANDESANSTALT  
FÜR MEDIEN **NRW**

LANDESANSTALT  
FÜR MEDIEN NRW

**MEDIEN  
BOX**  
LANDESANSTALT  
FÜR MEDIEN **NRW**

# ÜBUNGSTEXT

*"Hallo, ich bin XY und lerne in der Medienbox, wie ich deutlich und klar sprechen kann. Jeden Tag entdecke ich neue Dinge, um meine Aussprache zu verbessern."*

# TOP 3 TIPPS - FÜR DIE AUFNAHME

## Raum checken:

Fenster und Türen zu!  
Nach Fehlerquellen horchen  
Möglichst viel Stoff & Polster

## Smartphone checken:

20-30 cm Abstand vom Mund  
beste Qualität wählen  
Leicht am Mic vorbei sprechen  
Flugmodus / Nicht stören  
Geht in „Deckung“

## Stimme checken:

Aufwärmen  
Viel Wasser trinken



# DIE 5 A'S

## Ankommen in der Situation

- Zeit nehmen
- Kontakt mit Boden & sicherer Stand
- Body-Scan
  - aufrechte Haltung
  - Schultern, Kiefer & Nacken lockern

## Aufwärmen

- 3-5 Minuten Stimme aufwärmen
  - Einbrummen
  - Pferd
  - Zungenbrecher mit Zungenspitze
  - BETOOONUNG!
  - Grimasse
- Körper aktivieren

## Augenkontakt

- Stell dir eine echte Person vor zu der du sprichst (zB auch mit einem Foto)
- Live-Situationen: Blickkontakt mit dem Publikum

## Atmen

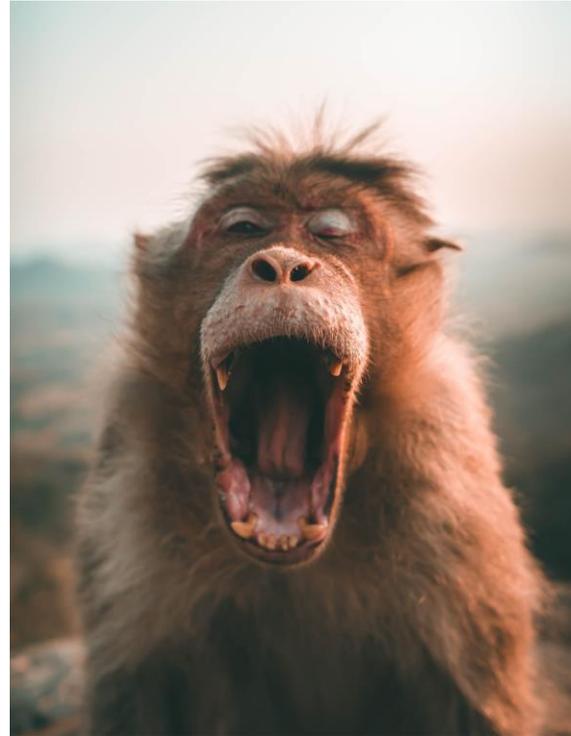
- Vorher zur Beruhigung: 5 mal langsam ein- und noch langsamer ausatmen
- Während des Sprechens passiert das Atmen automatisch!

## Anfangen

- Nervosität legt sich meist nach ein paar Sätzen
- Abstand zum Mikro & Pegel beachten
- Beim Sprechen sich selbst abhören

# ANKOMMEN UND ENTSPANNEN

- Erden & bewusst stehen
- „Spür deine Füße!“
- Denk an deinen Ruhepol
- 4:7:8 – Atmung
- Hand auf den Bauch: Atmung spüren
- Schultern kreisen lassen und entspannen
- Hals, Nacken und Kiefer massieren
- Gähnen!



# AUFWÄRMEN & LOCKERN - KÖRPER



Jeweils 40 Sekunden:

1. STRECKEN, RECKEN & ARME FALLEN LASSEN
2. KÖRPER VON OBEN BIS UNTEN ABKLOPFEN
3. DIE ARME UND BEINE AUSSCHÜTTELN

# ZUNGENBRECHER

**Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid.**

**In Ulm und um Ulm und um Ulm herum.**

**Der Whiskeymixer mixt den Whiskey für den Whiskeymixer.  
Für den Whiskeymixer mixt der Whiskeymixer den Whiskey.**

**Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zucker zum Zoo - zum Zoo ziehen zehn Ziegen  
zehn Zentner Zucker.**



Schenkt mir ein kurzes Feedback:  
[www.steen.in/feedback](http://www.steen.in/feedback)

# BONUS

PDF MIT ALLEN ÜBUNGEN:



Zum Download unter:

[www.steen.in/freddys-warmup-wunder.pdf](http://www.steen.in/freddys-warmup-wunder.pdf)

**Sprechen & Reden – Das Aufwärmprogramm**

Übersicht - Die 5 A's des Sprechens:



Ankommen in der Situation	Aufwärmen	Augenkontakt	Atmen	Anfangen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit nehmen</li> <li>• Kontakt mit Boden &amp; sicherer Stand</li> <li>• Body-Scan</li> <li>• aufrechte Haltung</li> <li>• Schultern, Kiefer &amp; Nacken lockern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 Minuten Stimme aufwärmen</li> <li>- Einbrummen</li> <li>- Pfänd</li> <li>- Zungenbrecher mit Zungenspitze</li> <li>- BETÖCKUNGS!</li> <li>- Grimasse</li> <li>• Körper aktivieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stell dir eine echte Person vor zu der du sprichst (zB auch mit einem Foto)</li> <li>• Live-Situationen: Blickkontakt mit dem Publikum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorher zur Beruhigung: 5 mal langsam ein- und noch langsamer ausatmen</li> <li>• Während des Sprechens passiert die Atmung automatisch!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervosität legt sich meist nach ein paar Sätzen</li> <li>• Abstand zum Mikro &amp; Pöpel beachten</li> <li>• Beim Sprechen sich selbst abhören</li> </ul>



Freddys wirksame Warmup Wunder:

<p><b>Ankommen &amp; Entspannen</b></p> <p>Erden &amp; bewusst stehen</p> <p>„Spür deine Füße!“</p> <p>An deinen persönlichen Ruhepol denken</p> <p>5 x langsam ein- &amp; noch langsamer ausatmen</p> <p>Hand auf den Bauch: Atmung spüren</p> <p>Schultern kreisen lassen und entspannen</p> <p>Hals, Nacken und Kiefer massieren</p> <p>Gähnen!</p> <p><b>Aufwärmen &amp; Lockern - Körper</b></p> <p>Strecken, Recken &amp; Arme fallen lassen</p> <p>Körper von oben bis unten abklopfen</p> <p>Die Arme und Beine ausschütteln</p>	<p><b>Aufwärmen &amp; Lockern - Stimme</b></p> <p>Sum(mmmmm)men</p> <p>Das Plapper-Pferd (Lippenflattern)</p> <p>Die <b>ÜBERTRIEBE</b>!! Betonung</p> <p>Der Korken-Talk</p> <p>Das Zungenspitzen-Rodeo</p> <p>Die gut gelaunte Grimasse</p>
--	--

Frederik Steen / Medienbox NRW 2020



**BRING DEINE  
MEINUNG IN DIE  
ÖFFENTLICHKEIT.**



**MEDIEN  
BOX**  
LANDESANSTALT  
FÜR MEDIEN **NRW**